

# Inhaltsverzeichnis

<u>NLP – Baustein im Modell von NLP</u>	5
> Beeinflussung mit NLP	6
> NLP und Manipulation	8
> NLP für ein glückliches Leben	9
> NLP mit Alexander Beck	10
<u>NLP und Wahrheit – Baustein im Modell von NLP</u>	13
> Wahrheit für einen Funken Verständnis über NLP	14
> Wahrheit ist die Grundlage für NLP	16
> NLP subjektiv vermittelt	17
<u>Philosophie einer NLP Arbeit – Baustein im Modell von NLP</u>	20
> NLP	21
> NLP üben	23
> Bewusstsein	24
> Reis Experiment	26
<u>NLP Coaching – Baustein im Modell von NLP</u>	28
> Ebenen der Veränderung mit NLP	29
> Wie funktioniert ein NLP Coaching?	31
> NLP Coaching vom Ablauf	33
<u>NLP Ausbildung – Baustein im Modell von NLP</u>	37
> NLP in kompakter Bildungsform	38
> NLP Practitioner	39
> NLP Master	40
> NLP Trainer	41
> Struktur der Sprache	43
<u>Grundannahmen im NLP – Baustein im Modell von NLP</u>	46
> Grundannahmen im NLP nach Richard Bandler	51

<u>Strategiearbeit für NLP Anwender – Baustein im Modell von NLP</u>	<u>56</u>
> Unbewusstes (Strategiearbeit im Unbewussten mit NLP)	63
> Strategie (NLP für eine bessere Strategie einsetzen)	67
> Anker (Grundlagen der Strategiearbeit im NLP)	71
> Integration (Strategien für Erfolg mit NLP problemlos integrieren)	75
<u>Sprachmuster im NLP – Baustein im Modell von NLP</u>	<u>80</u>
> Persönlichkeit (Sprachmuster für NLP Anwender)	89
> Kontext (NLP und der Einsatz von Sprachmustern)	93
> Bewusstsein (Mit NLP jedes Sprachmuster erkennen)	97
<u>NLP Format - Fast Phobia Cure – Baustein im Modell von NLP</u>	<u>102</u>
> Rahmen zur Problembestimmung (Schritt eins)	110
> Positive Prozesse anregen (Schritt zwei)	114
> Assoziation als Wahrnehmungsposition (Schritt drei)	118
> Arbeit mit Emotionen (Schritt vier)	122
> Entscheidungen treffen (Schritt fünf)	126
> Hebelkräfte durch Erkenntnisse (Schritt sechs)	130
<u>NLP Timeline – Baustein im Modell von NLP</u>	<u>135</u>
> Entscheidung (Ist ein selbstbestimmtes Leben erreichbar?)	143
> Bewusstsein (Selbstreflexion und Bewusstwerdung)	148
> Gedanken (Kraft der Visualisierung nutzen)	153
> Technik (Die Grundtechnik des Ankerns)	158
> Ressourcen (Innere Ressourcen aktivieren)	163
> Aufmerksamkeit (Wie funktioniert positives Denken?)	168
> Lernerfahrung (Einschränkungen beseitigen)	173
> Selbstbestimmung (Selbstbestimmtes Leben führen)	178

# NLP

NLP ist die Abkürzung für Neuro Linguistic Programming. Kommunikation bekommt mit NLP mehr Wirkung. Das Neurolinguistische Programmieren ist zu Beginn ein Modell, obwohl anders definiert werden könnte.

Die Rhetorik ist dem Modell von NLP sehr ähnlich. Der Rahmen ist Sprache. Die Intention ist die Beeinflussung des Menschen. Der Unterschied liegt in der Vorgehensweise. Die Rhetorik erlaubt es dem Menschen im Hintergrund zu bleiben. Es zählt die Rhetorik und weniger der Mensch der auf eine bestimmte Kommunikation setzt. Das Modell von NLP rückt hingegen in den Hintergrund. Der Mensch kann sich entfalten und sprachlich wirken.

Die Beeinflussung von einem anderem Menschen kann als etwas Böses ausgelegt werden. Die Gehirnwäsche ist böse. Der Kontext einer Gehirnwäsche ist die Manipulation. Es ist Manipulation, wenn Menschen beeinflusst werden. Auf der anderen Seite ist der Verzicht auf Kommunikation keine Lösung. Sprache wirkt immer. Menschen wirken immer, zumindest über ihre Präsenz.

Kein Mensch sollte auf Kommunikation verzichten. Gespräche vernetzen die Welt und machen sie auf eine positive Weise kleiner. Man kennt sich über sieben Ecken, weil dieses soziale Netzwerk existiert. Ohne Kommunikation wird der Fortschritt der Menschheit ausgebremst. Nur Böses beginnt mit der Bücherverbrennung, weil es Angst vor Bildung hat.

NLP ist ein Modell der Sprache. Dieses Modell kann erlernt werden. Der Mensch bildet sich in dem Bereich der Kommunikation, wenn er sich für NLP interessiert. Eine mangelhafte Kommunikation ist der Beginn von einem Konflikt. Der Konflikt stellt die unterste Stufe von Kommunikation dar. Man streitet sich, anstatt ein gutes Gespräch zu führen.

Ein Modell der Sprache kann eine Struktur sein. Wird NLP als Struktur verstanden, gewinnt die eigene Kommunikation an Stabilität. Strukturen stabilisieren, sofern es sich um

absolut stabile Strukturen handelt. NLP als Modell ist wie eine Landkarte für Kommunikation. Eine Landkarte für Kommunikation beschreibt Wege. Der NLP Anwender kennt die Wege für eine bessere Kommunikation.

Strukturierte Kommunikation macht aus einem Menschen keinen sozialen Roboter. NLP verbessert nur die eigene Sprachfähigkeit. Es ist der Umgang mit Sprache. Der NLP Anwender kann Kommunikation als Thema greifen. Der NLP Anwender versteht Sprache als Mittel für ein erfolgreiches Leben. Das Interesse an NLP zeigt den Wunsch sich als Persönlichkeit besser präsentieren zu wollen.

## Beeinflussung mit NLP

Nicht jede Form der Beeinflussung ist negativ. Sprache an sich ist positiv. NLP ist ein Modell der Sprache. NLP bringt nur eine Struktur in die eigene Kommunikation hinein. In erster Linie nimmt die Wirkung zu. Mehr Wirkung wird möglich, weil man weiß welche Sprachmuster die eigene Persönlichkeit hervorheben. Diese Form der Beeinflussung ist positiv. Die Ausdrucksfähigkeit sich als Persönlichkeit zu zeigen wird verbessert.

Der Rahmen für ein Gespräch enthält keinen Faktor ohne Beeinflussung. Beeinflussung ist immer enthalten. So muss man beginnen zu denken. Möchte man keinen Menschen beeinflussen, sollte man auf Kommunikation verzichten und ein einsames Leben führen. Wird diese Tatsache akzeptiert, muss nur auf die Genauigkeit der Beeinflussung geachtet werden.

Je besser der eigene Umgang mit Sprache, desto genauer die Beeinflussung anderer Menschen. Es bedeutet nur, dass man die eigenen Vorstellungen besser präsentieren kann. Mit NLP entscheidet jeder Mensch selbst, ob diese Vorstellungen angenommen werden oder nicht. Eine Beeinflussung mit NLP geht nicht bis zu dem Punkt, dass der freie Wille von einem anderen Menschen unter Druck gesetzt wird.

Klarheit hilft Worte untereinander zu unterscheiden. Beeinflussung ist nicht Manipulation. Manipulation ist nicht Gehirnwäsche. Die Gehirnwäsche steht nicht gleichbedeutend für eine Sekte. Ist NLP eine Sekte? NLP ist

ein Vorstellungsvermögen besitzt.

In Wahrheit kann sich jeder Mensch die „Was Wäre Wenn“ Frage stellen. Was wäre wenn NLP ohne weiteres Wissen direkt angewendet werden könnte? Selbstverständlich weiß man wofür NLP steht. NLP steht für Neuro Linguistic Programming. Das Gefühl ist vorhanden das Bild von NLP näher heranzuziehen. NLP muss wohl etwas mit Kommunikation zu tun haben. Wenn NLP etwas mit Kommunikation zu tun hat, könnte es ein Modell der Sprache sein. Ein Modell der Sprache stellt eben jene Sprache übersichtlich dar. Die einzelnen Bereiche in dem Modell geben Übersicht. Man bekommt direkt eine Ahnung, wie erfolgreiche Kommunikation funktionieren kann. Sich selbst könnte man fragen, welche Informationen benötigt werden. Welche Informationen werden benötigt, damit man weiß was mit NLP gemeint ist? Reichen die drei Buchstaben aus? Wohl sind die drei Buchstaben in diesem Sinne etwas zu kurz. Neuro Linguistic Programming bringt hingegen etwas mehr Klarheit. In Wahrheit reichen einige Sätze aus, um NLP selbst in die Hand nehmen zu können.

## Wahrheit für einen Funken Verständnis über NLP

Kommunikationstechniken sind nicht die erste Assoziation mit NLP. Man müsste auf die Beeinflussung kommen, weil NLP die sprachliche Wirkung erhöht. Über die Beeinflussung denkt man an Manipulation und darüber hinaus an die Gehirnwäsche. Techniken für eine bessere Kommunikation wirken in diesem Licht wie ein Euphemismus. Man scheint etwas schönzureden, denn letztendlich geht es um Beeinflussung. Auf der anderen Seite wird überhaupt nichts schöngeredet. NLP ist voller Kommunikationstechniken, obwohl es im Gesamtbild ein Modell ist. Jede Technik kann sich zu einem größeren Bild fügen. Man erhält am Ende ein Modell. Die Assoziation mit einem Modell ist jedoch weit entfernt. Über die Beeinflussung findet man zu den Kommunikationstechniken. Über die Kommunikationstechniken kann das Modell von NLP entstehen.

Techniken sind wahr. Techniken funktionieren. Eine Technik kann auf Wirkungsmechanismen zugreifen. Sprachlich betrachtet existieren Hebelwirkungen. Diese Hebelwirkungen können nicht nur aktiviert, sondern in erster Linie vorbereitet werden. Eine Technik kann helfen sprachliche Ebenen entstehen zu lassen. Über einzelne Techniken entstehen größere Programmierungen, um damit zu dem Neurolinguistischen Programmieren zurückzufinden. Jede Technik muss manuell ausgelöst werden. In gewisser Weise hat man es mit vorgefertigten Abläufen innerhalb der Kommunikation zu tun. Genauer erklärt ermöglichen diese Techniken diese vorgefertigten Abläufe innerhalb der Kommunikation. Denkt man einen Schritt weiter, lassen sich Sprachmuster erkennen. Sprachmuster können über vorher ausgelöste Techniken entstehen. Erfolgreiche Sprachmuster führen auf eine noch größere Ebene. Sprachmuster können bereits auf das Modell von NLP hinweisen. Einzelne Bereiche in dem Modell von NLP können sich zu einem großen Teil den Sprachmustern widmen.

In anderen Worten erklärt, sollte NLP nicht geleugnet werden. Zumindest ein Funken Wahrheit ruht in dem Neurolinguistischen Programmieren. Es muss zu keiner Wissenschaft ausarten. Wahrheit ist beim Modell von NLP enthalten. In Wirklichkeit hat NLP soviel Wahrheit zu bieten, dass eine bessere Kommunikation sichergestellt werden kann. NLP ist nicht absolut wahr, genauso wenig ist NLP falsch. Das Gute an Wahrheit ist, dass es Stufen der Wahrheit gibt. Der NLP Anwender ist kein Wissenschaftler, also braucht er kein schlechtes Gewissen zu haben. Eine Pseudowissenschaft ist nicht der Bereich des NLP Anwenders. Wird Wahrheit über Stufen beschrieben, findet man NLP auf dem Weg zur absoluten Wahrheit. Die Richtung stimmt. Man bewegt sich die Stufen aufwärts und nicht abwärts. Der NLP Anwender bezieht sich auf ein Modell. Wie wahr muss ein Modell sein? Das Modell von NLP muss eine Struktur haben. Diese Struktur soll in der Lage sein die Sprache des Menschen zu stabilisieren. Das Modell von NLP gibt Stabilität, damit die Kommunikation zielgenauer erfolgen kann.

# Wahrheit ist die Grundlage für NLP

Nimmt man Wahrheit als Grundlage für NLP an, kann die Esoterik nur als eine Metapher in dem Modell von NLP einen Platz finden. Tatsächlich kann die Esoterik als Weltbild genutzt werden, eine metaphorische Motivationsstrategie entstehen zu lassen. Die Esoterik motiviert mit ihrem Weltbild vor allem weg von. Die Esoterik dient als weg von Motivationsstrategie. Das ist der einzige Grund, weshalb die Esoterik beim NLP erwähnt wird. Andere Gründe weisen nur darauf hin, dass man in keinem NLP Seminar gelandet ist. Das Weltbild der Esoterik enthält den Faktor der Angst. Im Groben erklärt steht ein Universum im Vordergrund. Das Universum versorgt den Menschen mit allem was er benötigt. Subjektiv betrachtet ist dieses Weltbild angsteinflößend, weil man sein Schicksal nicht in der Hand hat. Das Universum kümmert sich um alles, denn in jenem Universum sei alles im Überfluss vorhanden. Vertraut man nicht vollständig auf das Universum, findet man sich im Mangel wieder. Der NLP Trainer nutzt die Angst als Emotion. Er arbeitet mit der Emotion und setzt sie innerhalb einer Motivationsstrategie ein. Die Metapher der Esoterik ist nicht falsch. Metaphern sind immer gut. Wird eine Metapher zur Strategiearbeit eingesetzt, ist es umso besser.

Mit der Erwähnung der Esoterik soll eine Grenze gezogen werden. Auf der einen Seite gibt es die Esoterik. Auf der anderen Seite gibt es das Neurolinguistische Programmieren. NLP Anwender bedienen sich der Esoterik, damit Strategiearbeit erfolgen kann. Auf diese Weise werden die Grundannahmen im NLP beachtet. Es mag sein, dass die Esoterik negativ ist. Genauso könnte man dem Weltbild der Esoterik etwas Positives abgewinnen. Genauso könnte die Esoterik für absolute Wahrheit stehen. Den NLP Anwender braucht es nicht zu interessieren. Sprachlich betrachtet macht ein Weltbild mit dem Universum als Machtzentrale Angst. Diese Angst wirkt im Unbewussten. Wieso sollte man als NLP Anwender Angst haben? Besser ist es, wenn diese Angst einem konstruktiven Zweck dient. Hört man auf sich weg von zu motivieren, bleibt ein Universum an Raum sich eine hin zu Motivationsstrategie zu überlegen.

Mangelt es an Grundlagen und dem Verständnis für NLP, entstehen schnell falsche Geschichten über NLP. Es ist nicht falsch sich mit diesen falschen Wahrheiten auseinanderzusetzen. Schließlich ist die Alternative voller Falschheit. Man könnte den Weg wählen NLP grundlegend abzulehnen. Stellt das eine Lösung dar? Dabei wählt man den Weg den Kontakt mit NLP zu meiden. Entfernt sich ein Mensch von einem Kommunikationsmodell, verweigert er auf einer sprachlichen Ebene das Gespräch. Verzichtet man auf Kommunikation, sucht man nicht einmal den Streit. Wer nicht einmal streiten möchte, wünscht einem anderen Menschen den Tod. Das wäre jedenfalls der Anfang. Früher oder später würde man sich die Köpfe einschlagen.

Gut für den NLP Anwender, dass er genügend Energie zur Verfügung stehen hat einem Konflikt aus dem Weg zu gehen. Somit gibt es keinen Konflikt zwischen den Kritikern von NLP und der NLP Szene. Die Kritiker von NLP schlagen sich gegenseitig die Köpfe ein. Man erkennt es an Halbwahrheiten an jeder Ecke. Die Verfechter der Wissenschaft stellen NLP als Pseudowissenschaft dar. Die Esoteriker fühlen sich angegriffen und werfen auf ihre Weise mit Steinen zurück. Bleibt nur die Möglichkeit sich zu ducken, wenn man als NLP Interessierter ein neues Thema für sich entdecken möchte. Natürlich werfen Esoteriker in diesem Sinne mit Steinen. Sie sind es die glauben NLP für sich entdeckt zu haben. In Wirklichkeit verstehen sie nicht, dass es mehrere sprachliche Ebenen gibt. NLP ist keine Reise zu fremden Galaxien.

## NLP subjektiv vermittelt

NLP kann objektiv vermittelt werden. NLP kann subjektiv vermittelt werden. Bei der subjektiven Vermittlung von NLP rückt die Persönlichkeit des NLP Trainers in den Vordergrund. Bei der objektiven Vermittlung von NLP steht das eigentliche Erlebnis im Vordergrund. Weitere Möglichkeiten sind vorhanden NLP zu vermitteln. In aller Kürze sei erwähnt, dass das theoretische Wissen gelernt werden kann. Ebenso kann NLP bis zur Wissenschaft herangezüchtet werden. NLP voller Fachbegriffe kann interessant sein, aber nur für harte Fans. Der Hard Core Fan nimmt jeden Blickwinkel auf das Neurolinguistische

# NLP Timeline

Eine Timeline ist eine Zeitlinie. Der Verlauf der Linie stellt das Leben dar. Mit der Berücksichtigung der Zeit, wird das Leben von einem Menschen ausgebreitet. Es bleibt in dem Rahmen von NLP. Schlüsselpositionen müssen auf der Zeitlinie erkennbar sein. Der Beginn des Lebens ist eine Schlüsselposition. Insgesamt können fünf Schlüsselpositionen genannt werden. Die vier Weiteren sind Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft und Alltag. Bei dem Alltag zählt das Erleben. NLP bleibt an dieser Stelle genau. Der Beginn des Lebens ist nicht die Vergangenheit. Die Gegenwart bezieht sich auf den Alltag, aber nicht auf das Erleben. Wird der Alltag erlebt, kann sich eine eigene Realitätsblase um den Menschen bilden.

NLP ist manchmal sehr genau. Manchmal ist NLP überaus einfach. Beides trifft bei der NLP Timeline zu. Aus diesem Grund wird die NLP Timeline als Übung formuliert. Es ist keine Therapie. Es ist kein Modell. Die NLP Timeline ist eine Übung.

## Zeitlinie eines Menschen

Die Übung der Timeline beginnt mit dem Herausfinden der Zeitlinie. An dieser Stelle trägt die Übung zur Selbstreflexion bei. Ein Teil der Persönlichkeit wird bewusst gemacht. Jeder Mensch speichert Erinnerungen, Ziele und sonstige Ereignisse ab. Der Raum spielt beim Speichern eine Rolle. Neben dem Raum dient die Zeit als zweiter Faktor. Die Zeit kategorisiert und sortiert. Der Raum lässt Platz zur Gestaltung der Zeitlinie. Wie erwähnt ist dieser Teil der Persönlichkeit nicht immer bewusst vorhanden. Die Zeitlinie eines Menschen kann bewusst zugänglich sein. Die Erinnerungen, Ziele und sonstigen Ereignisse tragen zur Selbstreflexion bei. Es beginnt einfach damit, einzelne Erinnerungen aus der Vergangenheit abzurufen. Im Raum, mit Hilfe der Zeit, wird die Erinnerung auf einer Linie markiert. Derselbe Schritt wird mit den Zielen in der Zukunft durchgeführt. Nach einigen erfolgreichen Versuchen stellt

sich ein gutes Gefühl ein. Man bekommt eine Ahnung, wo auf der Zeitlinie ein Ereignis liegen könnte. Sonstige Ereignisse werden ebenso auf der Timeline ausgebreitet. Dieser Teil der Übung wird solange wiederholt, bis die Zeitlinie eines Menschen bewusst abgerufen werden kann. Meistens genügen die Schlüsselpositionen, damit die Timeline vollständig auftaucht. Die entstandene Zeitlinie könnte komplex sein. Im Sinne dieser NLP Übung sollte es einfach bleiben. Eine Linie muss keine Knoten aufweisen. Die Timeline darf vereinfacht werden, sollten sich komplexe Formen ergeben. Der praktische Nutzen ist die Selbstreflexion. Der Mensch wird sich bewusst. Bei der Selbstreflexion sollte es genau sein und nicht bei dem Herausfinden der Zeitlinie. Es reicht aus, wenn die Zeitlinie von der Geburt, bis weit in das Licht der Zukunft reicht. Eine gerade Zeitlinie von A nach B. Übung macht den Meister. Mit der Übung bildet sich eine bessere Vorstellung von der genauen Zeitlinie. Vielleicht wird die Timeline irgendwann wie eine Diashow sortiert. Womöglich ist es ein Film des Lebens, mit der Möglichkeit an jeder Stelle auf Pause zu drücken. Die Timeline ist ein Teil der Persönlichkeit. Reift die Persönlichkeit, verändert sich die Timeline. Das ist der Grund, weshalb die Zeitlinie zu Beginn simple sein darf.

**METAKOMMENTARE:** Der NLP Practitioner nutzt seine Timeline zur Selbstreflexion. Der NLP Master Practitioner ist sich über alle Erlebnisse in seinem Leben bewusst. Der NLP Trainer hat eine Zeitlinie ohne Einschränkungen. Eine Übung zur Selbstreflexion löst Einschränkungen auf. Es geht nicht darum die NLP Timeline für Therapiezwecke zu nutzen. Die NLP Timeline soll nur das Bewusstsein erweitern. Eine bewusst zugängliche Zeitlinie stellt das gesamte Leben von einem Menschen dar. Besser kann man es als NLP Anwender nicht haben. Das Leben ist auf der Timeline ausgebreitet. Bis auf die Information genau könnte das Leben analysiert werden. Schlussfolgerungen lassen sich daraus ziehen. Objektiv betrachtet ist die Zeitlinie eines Menschen die DNA (DNS) seiner Persönlichkeit. Es bleibt eine Metapher, obwohl die Timeline der DNA-Struktur (Helix) ähnlich sein kann. Der Practitioner im Neurolinguistischen Programmieren bleibt auf der Oberfläche. Die Beschäftigung mit dem Content bringt die Struktur hervor. Über den Content kann man sich gefahrlos an die gesamte Timeline herantasten. Es kann nur

so schlimm sein, wie der Mensch sich selbst bereit ist bewusst zu werden. Die Größe des eigenen Schrittes ist die schützende Ressource vor den dunklen Stellen im Leben. Der Schritt sich über Erlebnisse bewusst zu werden, ist das goldene Licht die Timeline herauszufinden. Zu Beginn bleibt die Timeline simple. Das ist der erste Schritt. Jeder weitere Schritt macht nicht nur die Timeline detaillierter. Mit jedem weiteren Schritt reift die Persönlichkeit. Weshalb reift die Persönlichkeit? Das liegt an der Übung der Selbstreflexion. Selbstreflexion ist die Fähigkeit des Bewusstseins sich selbst zu bestätigen. Bewusstsein ist sich selbst bewusst. Bewusstsein führt zu Selbstbewusstsein. Selbstbewusstsein führt zu Selbstvertrauen. Selbstvertrauen ist bereits im Körper spürbar. Mit Selbstvertrauen kann ein selbstbestimmtes Leben geführt werden.

## Ressourcen und Einschränkungen

Offensichtlich bringt es viele Vorteile, über das eigene Leben im Klaren zu sein. Selbstreflexion führt zu einem Bewusstseinsprung. Die Übung der NLP Timeline macht bewusst. Anhand von Erlebnissen weiß der NLP Anwender, wie sein Leben dargestellt wird. Negative Erlebnisse könnten spontan verschwinden. So etwas ist eine Folge von einem Bewusstseinsprung. Positive Erlebnisse könnten an Intensität zunehmen. Ein bewusster Mensch richtet seine Aufmerksamkeit auf innere Ressourcen. Ist jedenfalls die Zeitlinie zugänglich, kann sie betreten werden. Die Zeitlinie kann geistig betreten werden. Der Grund für diesen Schritt ist die nächste Übung der NLP Timeline. Man übt die Kraft der Visualisierung. Es ist das geistige Vorstellungsvermögen. Die Visualisierung ist die Fähigkeit geistige Bilder sichtbar zu machen. Nebenbei könnten Ressourcen aktiviert und Einschränkungen beseitigt werden. Wie wird die Zeitlinie betreten? Dafür sind zwei Wahrnehmungspositionen notwendig. Das sind die Assoziation und die Dissoziation. Mit der Assoziation kann der NLP Anwender in einer Erinnerung eintauchen. Die Dissoziation macht es möglich, sich von einem geistigen Bild zu entfernen. Die Timeline wird in dem Sinne betreten, dass ein Erlebnis ausgewählt wird. Anschließend bleibt die Wahl das Erlebnis von außen zu betrachten, oder komplett darin einzutauchen. Positive

Erlebnisse werden assoziiert visualisiert. Einschränkungen auf der Zeitlinie werden dissoziiert visualisiert. Der praktische Nutzen ist die Visualisierung. Das ist eine Übung des geistigen Malens. Eine positive Erinnerung aus der Vergangenheit wird ausgewählt, wobei die Übung darin besteht es sich genau auszumalen. Die positive Erinnerung aus der Vergangenheit ist ein Beispiel. Ein negatives Erlebnis darf man sich genauso vorstellen. Die Visualisierung hilft das negative Erlebnis zu dominieren. Die negative Emotion kann aus dem Erlebnis ausradiert werden. Zurück bleibt eine Lernerfahrung.

**METAKOMMENTARE:** Die Gegenwart auf der Timeline stellt einen Zeitraum dar. Offensichtlich kann die Gegenwart an einem vorbeigehen. Ist der Mensch mit der Zeit unterwegs, öffnet sich die Realitätsblase des Alltags. Der Moment der Verzögerung schleift die Vergangenheit vor sich her. Innere Ressourcen rücken auf diese Weise in die Ferne. Innere Ressourcen sollten hervorgehoben werden. Die Kraft der Visualisierung hilft das zu bewerkstelligen. Unbewusst wurde die Visualisierung in der ersten Übung ausprobiert. Das Herausfinden der Timeline beansprucht die Kraft der Visualisierung. Die Zukunft hat jede Menge Ressourcen zu bieten, vor allem wenn diese dem Moment der Verzögerung ausweichen mussten. Auf der unbewussten Ebene hilft die Visualisierung alle Fäden zu ziehen. Wichtige Schlüsselpositionen auf der Timeline erleichtern die Orientierung. Mit der Kraft der Visualisierung wird die Zeitlinie eines Menschen betreten. Die Visualisierung ist eine geistige Schöpfung. Die Zeitlinie wird geistig betreten. Der Mensch hat Körper, Geist und Seele. Ressourcen auf der Zeitlinie sind wiederum seelisch. Der Körper? Der Körper ist auf die Seele angewiesen. Der Körper bekommt die Ressourcen der Seele ab. Aus diesem Grund haben alle Ressourcen auf der Timeline einen direkten Bezug zum Leben. Der Mensch weiß, wofür die Ressourcen stehen. Der Beginn des Lebens ist eine weitere Schlüsselposition. Auch diese Schlüsselposition sollte über die Timeline geistig besucht werden. Die Visualisierung kann auf diese Weise geübt werden. Mit etwas Übung beginnt die Zeitlinie detaillierter zu werden. Der Trainer im Neurolinguistischen Programmieren visualisiert die Timeline bis zu dem Punkt der Subjektivität. Auf der anderen Seite beginnt die Timeline

simple. Eine simple Zeitlinie stellt sicher, dass keine Einschränkungen auf die Persönlichkeit projiziert werden. Schlimm wäre es nicht, denn jede Einschränkung enthält eine positive Lernerfahrung.

## Aktualisieren der Timeline

Die Auseinandersetzung mit der Timeline folgt logischen Schritten. Die NLP Timeline sollte zu keiner Therapie ausarten. NLP als Modell der Sprache sollte nicht vergessen werden. Die NLP Timeline als Übung beschäftigt sich zuerst mit der Selbstreflexion. Die Zeitlinie wird herausgefunden und zur gleichen Zeit lernt man sich besser kennen. Als Konsequenz kann die Timeline geistig betreten werden. Der NLP Anwender übt die Kraft der Visualisierung. Im dritten Schritt rückt NLP verstärkt in den Vordergrund. Geübt wird die Grundtechnik des Ankerns. Der Zugriff auf die eigenen Ressourcen ist über die Zeitlinie gewaltig. Mit der Zeitlinie des Menschen können alle schönen Dinge des Lebens überblickt werden. Nicht jeder erlebt ein goldenes Leben. Einschränkungen können auf der Timeline beseitigt werden. Bei diesem Aspekt der Übung werden Ressourcen auf der Zeitlinie gesammelt. Jede Ressource kann geankert werden. Die Technik des Ankerns hilft selbst die kleinsten Ressourcen zu sammeln. Die Genauigkeit kommt mit der Übung zuvor. Vorher wurde die Kraft der Visualisierung geübt. So konnten positive Erlebnisse intensiviert werden. Negative Erlebnisse konnten bereinigt werden. Das Ankern ist eine einfache Technik. Das positive Erlebnis wird auf der Timeline ausgewählt. Die Assoziation mit diesem positiven Erlebnis erfolgt. Das geistige Bild wird intensiviert. Ein Film könnte daraus werden. Alle wichtigen Schritte werden zur Intensivierung unternommen. Die innere Ressource kann auf diese Weise hervorkommen. Bei der Grundtechnik des Ankerns wird eine Verknüpfung zwischen Anker und Ressource erzeugt. Der NLP Anker kann ein Wort sein. Bei dem NLP Anker kann es sich um ein Symbol handeln. Die Hand zur Faust ballen ist eine weitere Möglichkeit. Es wird geankert, wenn die Ressource intensiv hervorkommt. Ressourcen lassen sich unterschiedlich erleben. Meistens ist ein positiver Zustand im Körper eine Referenz. Die gesammelten Ressourcen lassen sich über den entstandenen